

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA VÅREN 2012

9 JAN - 27 MAJ

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Functional Moves ●● 09.00 C-hall	<small>Start 24 jan</small> Cirkelgym ● 08.30 Gym	Nordic Power ● 09.00 C-hall	Aqua Aerobics ● 07.15 Simhall	Core ● 08.30 C-hall		
Core Xpress ● 11.30 C-hall	Spinning ● 11.00 E-hall	Power Xpress ● 11.30 C-hall	Spinning ● 08.30 E-hall	Power Xpress ● 11.30 C-hall	Functional Moves ●● 10.00 E-hall	Nordic Power ● 10.00 C-hall
Spinning Xpress ● 12.05 E-hall		Spinning Xpress ● 12.05 E-hall	MammaStyrka ● <small>Start 17 jan</small> 09.30 C-hall	Spinning Xpress ● 12.05 E-hall	Box 'n Fun ●● 10.00 C-hall	Zumba ● <small>f.o.m 1 april</small> 11.00 C-hall
Spinning Xpress ● 16.45 E-hall	Core Xpress ● 16.45 E-hall	Spinning Xpress ● 16.45 E-hall		Core Xpress ● 15.55 C-hall		Spinning ● 15.00 E-hall
Extreme Xpress ●● 16.45 D-hall	Nordic Kidz 1,5-3 år ● 17.00 D-hall	Yoga Light ● 17.00 C-hall	Functional Moves ●● 17.00 C-hall	Spinning ● 16.30 E-hall		
Vasaträning ● 17.15 Utomhus	Nordic Power ● 17.00 C-hall	Nordic Kidz 4-5 år ● 17.00 D-hall	StepStyrka ●● 17.15 E-hall	Aqua Box ● 16.30 Simhall		
Box 'n Fun ●● 17.30 C-hall	Spinning Xpress ● 17.20 E-hall	Core Xpress ● 17.20 E-hall		Zumba Xpress ● 16.35 C-hall		
Functional Moves ●● 17.30 E-hall		Extreme Xpress ●● 18.00 E-hall				
Nordic Kidz 4-5 år ● 18.00 D-hall	Box 'n Fun ●● 18.00 C-hall	Core ● 18.00 C-hall	Zumba ● 18.00 C-hall			
	Functional Moves ●● 18.00 E-hall	Nordic Kidz 6-8 år ● 18.00 D-hall	Spinning Xpress ● 18.20 E-hall			
Spinning ● 18.30 E-hall		Aqua Puls ● 18.00 Simhall				
Nordic Power ● 18.30 C-hall	<small>OBS! 75 min</small> PowerRocketYoga ● 19.00 E-hall	Spinning ● 19.00 E-hall	Spinning ● 19.00 E-hall			
Aqua Aerobics ● 19.00 Simhall	Zumba ● 19.00 C-hall	Step ● 19.00 C-hall	Nordic Power ● 19.00 C-hall			
	Aqua Core ● 19.00 Simhall	Zumba ● 19.00 ARBRÅ SPORSHALL	Aqua Power ● 19.00 Simhall			
Afropowerdance ● 19.30 E-hall	Nordic Extreme ●● 19.00 ARBRÅ SPORSHALL	<small>OBS! 45 min</small> Kettlebell ●● 19.00 HÖGHAMMARHALLER				
Core ● 19.30 C-hall		Zumba ● 19.15 D-hall	Box 'n Fun ●● 20.00 C-hall			

- Kondition
- Styrka
- Kropp & Sjal
- Vattenträning
- Mammaträning
- Teen Active
- Lek & rörelse för barn
- Dans- och rörelseglädje

Alla pass pågår under 55 minuter om inte annat anges. Xpresspassen pågår 30-35 minuter (se bokningssystemet)

För mer information om platsbokning, se sportalten.se

SVINGA DIG I FORM MED KETTLEBELL

Nu kan du utöva den
populära och effektiva
träningsmetoden hos oss!

ONSDAGAR KL 19.00 PÅ HÖGHAMMARHALLEN